

**MATERIAL TEÓRICO PARA ALUMNOS
EXCEPTUADOS CON CERTIFICADO MÉDICO**

**Examen teórico exclusivo para alumnos con imposibilidad de realizar examen físico por prescripción médica
(CON CERTIFICADO MÉDICO ACTUALIZADO AL DÍA DEL EXAMEN).**

Material ÚNICO de estudio para a todos los alumnos de 1 a 5 año

VOLEY:

La técnica de voleibol se basa en cinco golpes fundamentales: saque, recepción (golpe bajo), colocación (golpe de arriba), remate y bloqueo. Requiere una postura atlética con rodillas flexionadas, brazos firmes para antebrazos y manos suaves formando un triángulo para el voleo, siempre buscando precisión, control y la posición del cuerpo tras el balón.

Técnicas de los Golpes Básicos

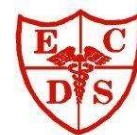
- **Golpe de Antebrazos (Recepción/Pase Bajo):** Utilizado para recibir saques o defender.
 - **Técnica:** Entrelazar las manos, estirar los brazos por completo formando una plataforma plana y golpear con la zona interna de los antebrazos.
 - **Clave:** Flexionar las piernas y dirigir con los hombros, no con los brazos, manteniendo la espalda recta.
- **Toque de Dedos o golpe de arriba (Colocación):** Utilizado para armar el ataque.
 - **Técnica:** Brazos elevados, manos sobre la frente formando un triángulo con pulgares e índices sin tocarse. Golpear con las yemas de los dedos.
 - **Clave:** Acompañar el movimiento con una ligera extensión de piernas y brazos, sin retener el balón.
- **Remate (Ataque):** Golpe final para marcar punto.
 - **Técnica:** Carrera de aproximación, salto, y golpeo al balón con la palma de la mano firme en su punto más alto, buscando el arco descendente.
 - **Clave:** Golpear por encima del bloqueo rival, usando un movimiento rápido de muñeca.
- **Bloqueo:** Intercepción del ataque rival.
 - **Técnica:** Saltar en la red con los brazos extendidos y manos firmes, invadiendo el campo contrario sin tocar la red

Saque (Servicio): Los saques en voleibol son la primera acción de ataque, fundamentales para iniciar el juego y complicar la recepción rival.

Se dividen principalmente en saques por abajo (iniciación) y por arriba (más competitivos), incluyendo variantes como el saque flotante, saque de potencia y saque con salto para mayor agresividad.

Tipos Principales de Saques de Voleibol

- **Saque por debajo (o bajo mano):** Ideal para principiantes. El balón se sujeta a la altura de la cadera y se golpea con la mano contraria por abajo, ofreciendo mayor control y seguridad al pasar la red.
- **Saque por arriba (o alto):** Se golpea el balón por encima de la cabeza. Es más agresivo y preciso, requiriendo lanzar el balón y golpearlo con la mano abierta, usualmente con trayectoria descendente
- **Saque flotante (con o sin salto):** Un tipo de saque por arriba donde el balón apenas rota, creando una trayectoria impredecible para el receptor. Es muy utilizado en el alto nivel, especialmente en el voleibol femenino.



**MATERIAL TEÓRICO PARA ALUMNOS
EXCEPTUADOS CON CERTIFICADO MÉDICO**

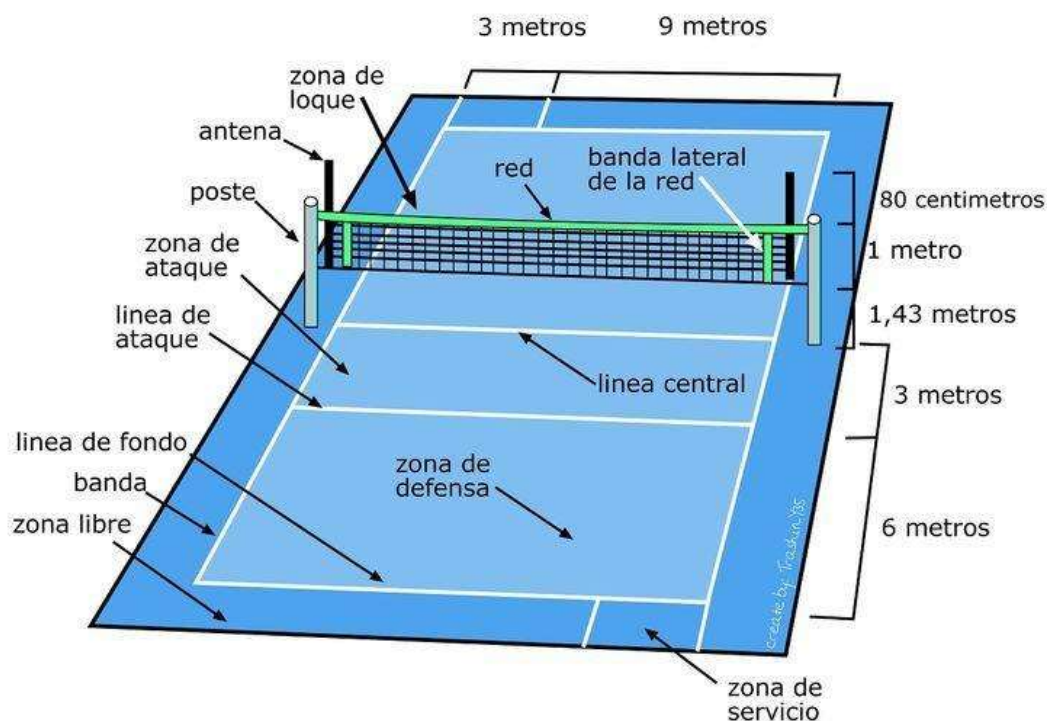
- **Saque de potencia (o en salto):** Es el más agresivo, común en el voleibol masculino. Similar a un remate, se lanza el balón alto, el jugador salta y golpea con fuerza máxima.

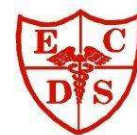
Técnicas y Consejos

1. **Posición:** Situarse tras la línea de fondo sin pisarla, con el pie opuesto a la mano ejecutora adelantado.
2. **Lanzamiento:** Debe ser preciso, no muy alto, para asegurar un contacto sólido.
3. **Contacto:** En saques altos, se debe contactar la pelota en el punto más alto, transfiriendo el peso del cuerpo de atrás hacia adelante.
4. **Regla clave:** El balón debe golpearse con una sola mano o brazo.

Cancha de vóley y sus medidas principales

El área de juego o cancha de este deporte debe ser rectangular con una medida de 18x9 metros y estar dividida por una red, cuya altura oficial es de 2.24 metros para mujeres y 2.43 metros para los hombres.





**MATERIAL TEÓRICO PARA ALUMNOS
EXCEPTUADOS CON CERTIFICADO MÉDICO**

Superficie de juego

La superficie debe de ser plana, uniforme y horizontal.

Para realizar competiciones internacionales la superficie debe de ser sintética o de madera y además debe haber sido homologada por la F.I.V.B.

En las canchas que se encuentren en el interior de recintos deportivos la superficie de juego debe ser de color uniforme, claro y brillante.

En competiciones internacionales los colores de las líneas, la cancha y la zona libre tienen que ser diferentes.

Está prohibido marcar las líneas con materiales sólidos o duros.

Techo

La altura del techo o del obstáculo más bajo debe ser, como mínimo, de 7.00 m. desde el suelo y en competiciones internacionales de 12,5 m.

Red

La red es una malla que mide 1 m. de ancho y 9,5 m. de largo. Esta colocada de forma vertical sobre la línea central que divide al terreno de juego en dos partes iguales. La red está formada por cuadro de 10 cms. por 10 cms.

Sistema Osteoartromuscular

El sistema osteoartromuscular (o locomotor) es el conjunto de estructuras que permiten al cuerpo humano sostenerse, moverse y proteger órganos vitales, integrando el esqueleto, articulaciones y músculos. Actúa bajo control nervioso y se compone de huesos (firmeza), articulaciones (unión) y músculos (movimiento activo).

Componentes Principales:

- **Sistema Óseo (Esqueleto):** Formado por 206 huesos que proporcionan soporte, almacenan minerales (calcio) y producen células sanguíneas. Se divide en axial (cráneo, columna, costillas) y apendicular (extremidades).
- **Sistema Articular (Articulaciones):** Conectan los huesos, facilitando la movilidad y flexibilidad. Incluyen cartílagos, ligamentos y cápsulas articulares.
- **Sistema Muscular:** Músculos estriados esqueléticos que, al contraerse, tiran de los huesos provocando movimiento.

Funciones Clave:

- **Locomoción y movimiento:** Permite la interacción con el medio.
- **Sostén y postura:** Mantiene la estructura corporal.
- **Protección:** Resguarda órganos internos (ej. cráneo al cerebro, costillas al corazón).
- **Producción de calor:** Los músculos generan calor corporal.

El cuidado de este sistema implica una dieta rica en calcio y vitamina D, ejercicio regular y evitar hábitos sedentarios, lo cual previene enfermedades como la osteoporosis o lesiones articulares.



**MATERIAL TEÓRICO PARA ALUMNOS
EXCEPTUADOS CON CERTIFICADO MÉDICO**

Principales músculos tren inferior

Los principales músculos del tren inferior son el **cuádriceps** (extensión de rodilla), los **isquiosurales** (flexión de rodilla/extensión de cadera), los **glúteos** (mayor, medio y menor para estabilizar cadera) y el **tríceps sural** (gemelos y sóleo para la flexión plantar), fundamentales para la locomoción, fuerza y postura.

● **Glúteos y Cadera (Zona Posterior/Lateral):**

- **Glúteo Mayor:** Músculo más potente, responsable de la extensión de cadera y postura.
- **Glúteo Medio y Menor:** Cruciales para la abducción (separar) y estabilización de la pelvis.
- **Piramidal (Piriforme):** Rotador lateral de la cadera.

● **Muslo (Parte Anterior y Posterior):**

- **Cuádriceps Femoral:** Compuesto por cuatro músculos (vasto lateral, medial, intermedio y recto femoral). Son los principales extensores de la rodilla.
- **Isquiosurales (femorales):** Incluye el bíceps femoral, semitendinoso y semimembranoso. Situados en la parte posterior, flexionan la rodilla y extienden la cadera.
- **Aductores:** Grupo muscular interno que aproxima la pierna al eje del cuerpo.
- **Sartorio:** Músculo largo y delgado que cruza el muslo, útil para cruzar las piernas.

● **Pierna (Pantorrilla):**

- **Tríceps Sural:** Compuesto por los gemelos (gastrocnemio) y el sóleo, clave para caminar, correr y saltar.
- **Tibial Anterior:** Situado en la parte frontal, realiza la flexión dorsal del pie (elevar la punta

Principales músculos tren superior

El tren superior comprende los músculos desde la cintura hacia arriba, abarcando pecho, espalda, hombros, brazos y abdomen. Los grupos clave incluyen pectorales, dorsales, trapecios, deltoides (hombros), bíceps y tríceps. Entrenarlos mejora la fuerza, postura y funcionalidad diaria, permitiendo movimientos de empuje y tracción.

● **Pectorales (Mayor y Menor):** Situados en el pecho, fundamentales para empujar.

● **Espalda (Dorsal ancho, Trapecio, Romboides):** Dorsales para tracción y extensión de hombro, trapecios para movilidad de hombros y cuello.

● **Hombros (Deltoides):** Con tres porciones (anterior, lateral, posterior) para elevar y rotar brazos.

● **Brazos (Bíceps y Tríceps):** Bíceps en la parte frontal (flexión) y tríceps en la posterior (extensión).

● **Core/Abdomen:** Recto abdominal, oblicuos y transverso, que estabilizan la columna.

● **Manguito rotador:** Supraespinoso, infraespinoso, redondo menor y subescapular, críticos para la estabilidad del hombro.



**MATERIAL TEÓRICO PARA ALUMNOS
EXCEPTUADOS CON CERTIFICADO MÉDICO**

